

ABF

KULTUR & STUDIE

# magasin

NR 1 • 2024



ABF SÖDERTÖRN

Vårterminen 2024

KURSER, FÖRELÄSNINGAR OCH FOLKBILDNING

HANINGE • TYRESÖ • NYNÄSHAMN





## Vi arbetar på ABF Södertörn



Mia  
Bergbacken



Andrea  
Jacobsson



Anne-Catrin  
Eneroth



Helena  
Norström



Peter  
Karlsson



Sofie  
Karlström



Susanna  
Ahlqvist



Tommy  
Simonsen



Vivianne  
Simonsen



Hedda Björkman  
Sjöberg (tjänstledig)

## Här finns vi

### ABF SÖDERTÖRN

Telefon: 08-556 520 30

E-post: [info.sodertorn@abf.se](mailto:info.sodertorn@abf.se)

Hemsida: [abf.se/sodertorn](http://abf.se/sodertorn)

### Besöksadress:

Haninge: Folkparken 23

Tyresö: Bollmoravägen 95

Nynäshamn: Vikingavägen 39

  [abfsodertorn](https://www.instagram.com/abfsodertorn)

Omslagsbild: ABF

Layout: Tommy Simonsen

Tryck: BrandFactory



# Inom folkbildningen är vi starkare tillsammans

Sedan 1912 har Arbetarnas bildningsförbund, ABF, verkat för att minska bildningsklyftorna i samhället och öka makten hos dem som har haft minst. Studieförbunden har historiskt spelat en avgörande roll för att ge medborgarna möjlighet till utbildning, fortbildning och omskolning.

Nu blåser det snåla vindar – folkbildningen i Sverige står inför de största nedskärningarna någonsin. På bara tre år vill den nuvarande regeringen minska budgeten till studieförbunden med en tredjedel, motsvarande en halv miljard kronor. Hur det kommer att drabba studieförbunden och hundratals anslutna föreningar, går bara att spekulera kring. Det blir ett bakslag för stora delar av Sveriges föreningsliv.

Vi vet att folkbildningen på ett unikt sätt överbryggat klyftor, skapar möjligheter och ökar inkluderingen av marginaliserade grupper i samhället. Studieförbunden är livsnerven för demokratin och betyder oerhört mycket för Sverige som land och för oändligt många människors rätt till bildning genom hela livet.

Våren 2024 kommer ABF Södertörns verksamhet att se något annorlunda ut och därför även detta Kultur- och studiemagasin. Vi pausar under året kulturarrangemangen i egen regi och fokuserar våra resurser på de kulturprogram som vi arrangerar tillsammans med våra medlemsorganisationer. På sidorna 10–11 kan du läsa mer om vad vi erbjuder våra cirkelledare och föreningar.

På följande sidor presenterar vi vårt studieprogram för vårterminen som består av ett 70-tal kurser och studiecirklar inom en mängd olika ämnesområden. Varmt välkommen att ta plats i våra studierum i Haninge, Tyresö och Nynäshamn! I sistnämnda kommun öppnar vi till våren upp dörrarna till nyrenoverade och mer tillgängliga lokaler för att bättre möta framtida behov.

### Mia Bergbacken

T.f. ombudsman

ABF Södertörn

## Håll dig uppdaterad!

Anmäl dig till vårt nyhetsbrev och håll koll på ABF Södertörns kommande evenemang! Nyhetsbrevet skickas ut 2–3 gånger per termin direkt till din e-post. Vi tipsar om kommande studiecirklar, kurser och kultur-evenemang som arrangeras av oss och våra samarbetsföreningar.

► Scanna QR-koden med din mobilkamera för att komma direkt till anmälningsformuläret eller gå in på [abf.se/sodertorn](http://abf.se/sodertorn).





Foto: Pexels

Utbildningar för föreningar och ledare, sid 11.



Foto: Shutterstock

Sätt händerna i leran eller knåpa med andra material! Hantverk och slöjd hittar du på sid 5.



Foto: Unsplash

Kreativt skrivande och poesi, sid 8.



Foto: ABF

Kurser för digitala nybörjare, sid 9.



Foto: Shutterstock

Gå en språkkurs i vår! Se sid 7.



Foto: ABF

Om ABFs stöd och samarbetsmöjligheter för föreningar, sid 10-11.



Kurser inom samhälle och demokrati, sid 6.

# Innehåll

## Studieprogram våren 2024 ..... 4-9

Konst & måleri • Kreativt för barn & unga • Hantverk & slöjd • Foto • Samhälle & demokrati  
Språk • Litteratur & svenska • Filosofiska samtal • Skrivarkurser • Släktforskning  
Odling & trädgård • Dator & mobil • Musik & körsång

## Starkare tillsammans – utvecklas med ABF Södertörn ..... 10-11

Det här hjälper vi till med • Att organisera sig hos ABF Södertörn • Utbildningar & pedagogiskt stöd  
Använd ABFs lokaler – satsning i Nynäshamn våren 2024 • Starta en egen studiecirkel

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar.





# Studieprogram våren 2024

► Anmäl dig via [abf.se/sodertorn](https://abf.se/sodertorn) eller 08-556 520 30.

Föreningscirkel = **F** Nyhet = **NY!**

## KONST OCH MÅLERI

### ACTION-MÅLERI | helgworkshop

För dig som är nyfiken på och vill undersöka hur olika vattenbaserade vätskor reagerar med oljefärg. Vi experimenterar med hur vätskorna rör sig över duken och hur vi kan styra den processen, samtidigt som vi ger slumpen en roll i skapandet.

#### HANINGE

2 dagar, 790 kr. Välj på:  
Lör-sön 23-24/3, 12:00-16:00  
Lör-sön 25-26/5, 12:00-16:00

Färg och vätskor ingår. Alla deltagare tar med egna dukar, max 40x50 cm.

#### AKVARELL

Både för nybörjare och dig som målat lite tidigare. Du får lära dig materiallära, färg-lära, komposition och olika akvarelltekniker.

8 gånger, 1475 kr, välj på:

#### HANINGE

Onsdag 7/2, 17:30-19:45

#### TYRESÖ

Måndag 29/1, 10:00-12:15  
Onsdag 31/1, 10:00-12:15  
Torsdag 1/2, 15:30-17:45  
Torsdag 1/2, 18:30-20:45

Ta med eget material om du har, du får annars tips vid första tillfället på vad du kan köpa.

#### AKVARELL OCH OLJA

Kombinationskurs för nybörjare och dig som målat lite tidigare. Vi målar både med akvarell och oljefärger och lär oss om material och färglära, komposition och målningsteknik.

#### TYRESÖ

8 gånger, 1475 kr  
Måndag 29/1, 13:30-15:45

Ta med eget material om du har, du får annars tips vid första tillfället på vad du kan köpa. OBS! Endast vattenlösliga oljefärger får användas.

#### MÅLERI

Både för nybörjare och dig som vill utveckla ditt målande. Du får möjlighet att prova på flera tekniker som olja, akryl och tempera, eller få handledning kring det som just du jobbar med.

#### NYNÄSHAMN

8 gånger, 2700 kr, välj på:  
Måndag 5/2, 19:00-22:00  
Torsdag 8/2, 15:30-18:30  
Torsdag 8/2, 19:00-22:00

Material och staffier ingår, medtag egna penslar. Enstaka platser. I samarbete med Konstartera.

#### TECKNING | helgkurs

Två dagar med fokus på teckningens grunder. Inga förkunskaper behövs. Dag 1: Linje-teckning och teckningens grunder; dag 2: Olika teckningsmaterial och tekniker.

#### NYNÄSHAMN

2 dagar, 1450 kr  
Lör-sön 9-10/3, 10:00-15:00

Material lånas ut, såsom blyerts, kol, tusch och krita. Papper ingår. I samarbete med Konstartera.

#### LINOLEUMTRYCK | endagskurs

I denna kurs lär du dig att skapa egna tryck-motiv med hjälp av linoleumplatta. Vi karvar ur motiv på linoleumplattan med linoleumverktyg, sedan färgar vi in plattan och trycker vårt motiv.

#### NYNÄSHAMN

1 dag, 750 kr  
Lör 16/3, 10:00-14:00

Skissmaterial, två linoleumplattor (A6 och A5), samt tryck-papper ingår. Resten finns att köpa på plats.

#### PORTRÄTT | helgkurs

Vi går igenom porträttets grunder, anatomi, ljus/skugga och form. Vi använder och testar olika tekniker och material, allt från teckning till måleri. Kursen avslutas med porträttmodell i 90 minuter och ett personligt samtal kring kursen och din utveckling.

#### NYNÄSHAMN

2 dagar, 1700 kr  
Lör-sön 13-14/4, 10:00-15:00

Allt material ingår. I samarbete med Konstartera.



# HANTVERK OCH SLÖJD

## KERAMIK

Lera är ett spännande material där möjligheterna i skapandet är oändliga. Nyfiken att testa? Anmäl dig till någon av våra keramikcirkel! I kurserna får du insikt i grundläggande tekniker som tumning, ringling, kavling och drejning, samt ta del av olika dekor- och glasyrtekniker utifrån dina tidigare erfarenheter och förutsättningar.

### TYRESÖ

10 gånger, välj på:

#### Nybörjare:

Onsdag 21/2, 18:00–21:00, 3500 kr

#### Fortsättning:

Måndag 19/2, 18:00–21:00, 3500 kr

Tisdag 20/2, 14:00–17:00, 3500 kr

Torsdag 22/2, 18:00–21:00, 3500 kr

Söndag 25/2, 09:30–12:30, 3500 kr

Grundläggande förkunskaper krävs.

#### Blandad grupp:

Torsdag 8/2, 10:00–12:30, 2350 kr

Kostnad för lera tillkommer för samtliga keramikcirkel med 80 kr/kg för ny lera, 65 kr/kg för återvunnen lera.

## HANDBYGGD KERAMIK

Vi arbetar sömlöst mellan olika tekniker för handbyggd keramik; ringling, tumning och kavling och kombinationer av dessa. Vi använder drejskiva och olika former av hjälpmedel för vissa moment. Under kursens gång får du också möjlighet att jobba med dekorer och reliefer på dina alster.

### TYRESÖ

10 gånger, 3275 kr

Fredag 16/2, 15:00–18:00

Kostnad för lera tillkommer för samtliga keramikcirkel med 80 kr/kg för ny lera, 65 kr/kg för återvunnen lera.

## LUFFARSLÖJD I studiecirkel

Vi går vi igenom och lär oss olika tekniker från grunden, och får prova på att göra bruksföremål såsom korgar, ljusstakar och grytunderlägg, men också konsthantverk, smycken och mycket annat. Alla nivåer är välkomna.

### TYRESÖ

6 gånger, 950 kr

Tisdag 20/2, 17:30–20:00

### NYNÄSHAMN

5 gånger, 1525 kr

Onsdag 13/3, 18:00–20:30

Materialkostnad tillkommer med ca 80 kr. Verktyg finns att låna.

## LUFFARSLÖJD I helgkurs

Intensivkurs där vi under två dagar lär oss luffarslöjdens grundtekniker och skapar enkla bruksföremål såsom t.ex. en krok, potatissticka och ljushållare. För nybörjare.

### NYNÄSHAMN

2 dagar, 1000 kr

Lör-sön 24–25/2, 10:00–15:00

Materialkostnad tillkommer med ca 80 kr. Verktyg finns att låna.

## LÄR DIG KNYTA MAKRAMÉ

Makramé är en tusenårig konst att knyta och fläta trådar av olika material till praktiska och dekorativa ting. Här får du under två dagar lära dig att knyta olika typer av makraméknutar och kombinera dem på olika sätt. En rolig och enkel teknik att skapa allt från amplar och väggbonader till nätkassar, nyckelringar och smycken.

### TYRESÖ I intensivkurs

2 dagar, 1000 kr

Lör-sön 2–3/3, 10:00–15:00

### NYNÄSHAMN I intensivkurs

2 dagar, 1000 kr

Lör-sön 13–14/4, 10:00–15:00

Materialkostnad tillkommer. Utrustning finns att låna.

## PAPPERSWORKSHOP – KORT, KUVERT OCH ASKAR

Få inspiration och upptäck vad enkelt du kan skapa med återvunnet papper och kartong i denna kreativa och roliga endagsworkshop. Vi använder vår fantasi och förvandlar tomma förpackningar, kartonger och reklam till fina kort och kuvert, present- och förvaringsaskar.

### HANINGE

Lördag 9/3, 10.00–15.00, 760 kr

Material ingår.

## VÄVNING I alla nivåer

Lär dig vävningens grunder och utveckla dina kunskaper inom olika tekniker och material. Nybörjare och mer erfarna vävare går tillsammans i alla grupper.

### HANINGE

10 gånger, 1525 kr, välj på:

Måndag 29/1, 15:00–17:30

Måndag 29/1, 18:30–21:00

Tisdag 30/1, 18:30–21:00

Materialkostnad tillkommer.

## VÄVNING FÖR NYBÖRJARE



Studiecirkel för nybörjare i samarbete med Föreningen Hantverksgårdens Vänner i Tyresö. Vi går igenom alla moment i vävuppsättning och vävning, från tråd till färdig väv. Inga förkunskaper behövs.

### TYRESÖ

5 gånger, 800 kr

Lördag 3/2, 10:00–12:30

Datum avser första träffen, där övriga sammankomster bestäms tillsammans. Avgiften inkluderar medlemsavgift (200 kr) och material (600 kr). Anmälan görs till styrelsen@visomvaver.se.



## KREATIVT – BARN OCH UNGA

### KONSTVERKSTAD FÖR BARN

För dig som är 7–12 år. Vi arbetar efter olika teman och provar på tekniker inom målning, med papper och i lera.

### TYRESÖ

8 gånger, 1100 kr

Lördag 17/2, 10:30–12:00

Material ingår i avgiften.

### SKAPANDE FÖR BARN

För dig som är 9–12 år. Vi jobbar med form i lera, provar akvarellmåleri, teckning samt staffimåleri i akryl.

Du får prova på att göra skulpturer i gips och papier maché.

### NYNÄSHAMN

8 gånger, 1050 kr

Onsdag 7/2, 15:00–16:30

Material ingår i avgiften. I samarbete med Konstartera.



## FOTOGRAFI

### GRUNDLÄGGANDE BILDBEHANDLING **NY!**

En kurs om det som händer efter att du har fotograferat. Du får lära dig hur du organiserar dina bilder, och hur du kan framkalla och sedan exportera dem för att publicera eller trycka bilder.

#### TYRESÖ

4 gånger, 1775 kr

Måndag 19/2, 17:30–20:00

Datum: 19/2, 4/3, 18/3 och 25/3. För att delta krävs viss tidigare datorkunskap samt egen dator med "Adobe Creative Cloud Photography" installerad.

### Åter i höst! BLI EN BÄTTRE FOTOGRAF

Vår fotokurs för nybörjare kommer tillbaka hösten 2024.

► Välkommen att anmäla ditt intresse redan nu till [info.sodertorn@abf.se](mailto:info.sodertorn@abf.se) eller 08-556 520 30 så får du information om kommande datum.

## ODLING OCH TRÄDGÅRD

### GRÖNSAKSODLING PÅ DIN BALKONG **NY!**

Välkommen till vår nya inspirationskurs som riktar sig till dig som vill komma igång att odla egna grönsaker på din balkong. Under två träffar får du handfasta tips och råd för hur du kan komma igång med odlandet i krukor och odlingslådor.

#### HANINGE

2 gånger, 830 kr

Måndag 11/3 och 18/3, 18:00–19:30



## SAMHÄLLE OCH DEMOKRATI



### DET FEMINISTISKA LÖFTET – **F** **NY!** SAMTAL OM SOCIALISTISK FEMINISM

Är du nyfiken på socialistisk feminism, vill prata om orättvisor på grund av kön, och engageras av jämställdhetsfrågor? Välkommen att delta i denna studiecirkel där vi lär, diskuterar och utvecklas tillsammans med utgångspunkt i boken "Det feministiska löftet" (red. Lina Stenberg).

#### HANINGE

6 gånger, kostnadsfri

Torsdag 18/1, 18:30–20:00

I samarbete med Vänsterpartiet Haninge. Startdatumet avser ett första uppstartsmöte, där datum och tid för de övriga fem träffarna planeras in gemensamt. Anmälan görs till [asa.m.levin@haninge.se](mailto:asa.m.levin@haninge.se) senast 10/1. Ange "ABF" i ämnesraden.

### FÖRSTA HJÄLPEN: LIVRÄDDNING **NY!**

Lär dig första hjälpen och hjärt- och lungräddning för att rädda livet på en vuxen person. Under tre tillfällen går vi igenom teori kring D-HLR (hjärt- och lungräddning med defibrillator) och LABC (Andning, Blödning och Chock), och övar praktiskt med halvkroppsdocka, övningsdefibrillator och förbandslåda.

#### HANINGE

3 gånger, 750 kr

Lördag 13/4, 12:00–15:30

### HEMBEREDSKAP – BLI BÄTTRE FÖRBEREDD **NY!**

Hur bör vi agera om kriser och katastrofer inträffar? Att ha hemberedskap är viktigt och innebär att vi ska kunna klara oss utan samhällets hjälp i en vecka. Under fyra träffar går vi igenom hur du kan förbereda dig och klara en besvärlig situation bättre. Att vara förberedd tar udden av krisen, bidrar till minskad sårbarhet på det personliga planet men även till ett mindre sårbart samhälle.

#### HANINGE

4 gånger, 770 kr

Tisdag 5/3, 18:00–20:30

### MÄNS VÅLD MOT KVINNOR OCH BARN **F**

Välkommen till en studiecirkel med syfte att öka kunskapen om mäns våld mot kvinnor och barn. Kursen vänder sig till dig som är kvinna och är intresserad av att få kunskap om kvinnojourens verksamhet, feminism, våldsutsatthet, våldets dynamik och uttryck, brottmålsprocessen samt barn som utsätts för och bevittnar våld.

#### HANINGE

6 gånger, 100 kr

Onsdag 17/4, 18:00–20:30

I samarbete med Haninge kvinnojour. Avgiften avser stödmedlemskap i föreningen under ett år. Deltagande är kostnadsfritt för medlemmar. Datum: 17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5 och 29/5. Träffar sker centralt i Handen. Samma tid och plats för samtliga datum. Anmälan görs till [kristin.ardenstedt@haningekvinnjour.se](mailto:kristin.ardenstedt@haningekvinnjour.se) senast 24/3. Ange "ABF" i ämnesraden.

### VAD ÄR VÅLD? SAMTAL OM KRIG OCH KONFLIKT **NY!**

I denna studiecirkel får deltagarna reflektera kring sin relation till företeelser som våld, konflikt och identitet tillsammans med en socialantropolog från Stockholms universitet med bakgrund som journalist i Palestina och Israel. På egen hand och i grupp utforskar ni frågor som: Vad driver modern konflikt? Hur uttrycks rasism? Hur förändras kamper för rättigheter? Ni använder er av nyhetsmaterial, filmer, samt texter av historiska och moderna tänkare. Inga förkunskaper krävs

#### HANINGE

5 gånger, 750 kr

Tisdag 2/4, 19:00–20:30

## SPRÅK

### ► För våra språkcirklar gäller:

Omfattning: 10 gånger  
Nybörjare: 1425 kr  
Fortsättning: 1500 kr  
Kostnad för studiematerial tillkommer.

### ENGELSKA

#### **NYNÄSHAMN**

##### **Konversation:**

Tisdag 6/2, 18:00–19:30

### ITALIENSKA

#### **HANINGE**

##### **Nybörjare/steg 1:**

Måndag 12/2, 17:45–19:15

##### **Fortsättning/steg 3:**

Måndag 12/2, 19:30–21:00

### SPANSKA

#### **HANINGE**

##### **Nybörjare/steg 1:**

Måndag 15/1, 18:30–20:00

##### **Fortsättning/steg 2:**

Tisdag 16/1, 18:30–20:00

##### **Fortsättning/steg 4:**

Torsdag 18/1, 18:30–20:00

##### **Konversation:**

Onsdag 17/1, 18:30–20:00

#### **TYRESÖ**

##### **Nybörjare/steg 2:**

Tisdag 5/3, 17:45–19:15

#### **NYNÄSHAMN**

##### **Nybörjare/steg 1:**

Torsdag 22/2, 18:45–20:15

##### **Lätt konversation:** Onsdag

21/2, 18:30–20:00

### KURSER FÖR NYANLÄNDA OCH ASYLSÖKANDE

ABF kan ge människor som flytt till Sverige verktyg för att etablera sig i det svenska samhället. Kontakta oss för mer information om vad som görs i våra kommuner just nu.

► Läs mer på [abf.se/sodertorn](http://abf.se/sodertorn) eller mejla [info.sodertorn@abf.se](mailto:info.sodertorn@abf.se).



## LITTERATUR OCH BOKCIRKLAR

### BOKCIRKEL PÅ ENGELSKA

För dig som har en medelhög till hög nivå av engelska som önskar delta i en bokcirkel där du får diskutera tillsammans med andra. Bokcirkeln leds av en person från England.

#### **NYNÄSHAMN**

10 gånger, 1500 kr

Torsdag 8/2, 15:30–17:00



### VI LÄSER: ARBETARLITTERATUR PÅ 2000-TALET

NY!

Upptäck den svenska arbetarlitteraturen i denna studiecirkel med fokus på moderna författare och verk från 2000-talet. Vi läser och samtalar utifrån texter från såväl guldåldern och dess författare som Ivar Lo Johansson och Moa Martinson, som nutida romaner, dikter och grafiska romaner av bl.a. Kristian Lundberg, Jenny Wrangborg och Mats Jonsson, m.fl.

#### **NYNÄSHAMN**

7 gånger, 1295 kr

Onsdag 3/4, 18:45–20:15

### FÖR UNGA 15–19 ÅR: BOKCIRKEL OCH BOKPRAT OM DYSTOPIER

NY!

Välkommen till vårens bokcirkel där vi läser dystopiska berättelser och reflekterar tillsammans genom samtal, text och bild. Denna termins bok är Emmi Itärantas prisbelönta "Minnet av vatten", en spännande och tänkvärd ungdomsroman om teman som miljö och global uppvärmning, och om en framtid som ter sig alltmer möjlig.

#### **NYNÄSHAMN**

6 gånger, 1150 kr

Onsdag 10/4, 17:00–18:30

Boken ingår i avgiften.



## FILOSOFISKA SAMTAL

### FILOSOFIKAFÉER PÅ TYRESÖ BIBLIOTEK

Ett filosofikafé är ett sätt att skapa utrymme för filosofiska samtal i vardagen; en mötesplats för att undersöka frågeställningar och begrepp, vidga sina egna och möta andras perspektiv och öka sin förståelse tillsammans. Inga förkunskaper behövs, vi använder vårt eget tänkande.

#### **TYRESÖ**

Onsdagar, 17:30–19:00

17/1 - Ämne: **Tempo**

14/2 - Ämne: **Hemligheter**

27/3 - Ämne: **Gränser**

10/4 - Ämne: **Det återkommande**

I samarbete med Svenska Sällskapet för Filosofisk Praxis och Tyresö bibliotek. Ingen föranmälan behövs. Kaféerna är gratis och man är välkommen att delta vid något enskilda tillfälle eller flera gånger. Biblioteket bjuder på kaffe med enklare tilltugg.



## SLÄKTFORSKNING

### SLÄKTFORSKNING FÖR NYBÖRJARE

Lär dig släktforskningens grunder för en rolig och intressant hobby! Du får en introduktion i hjälpmedel och släktforskningsprogram, samt en metod för att katalogisera och följa din släkt genom arkiven.

#### HANINGE

8 gånger, 1650 kr

Torsdag 15/2, 17:30–20:00

Avgiften inkluderar Arkiv Digital kursabonnemang (13 veckor). Vi arbetar med digitalt verktyg i datorn så datorvana krävs för att delta. Kom med egen laptop eller låna på plats. Studiebok tillkommer med ca 200 kr.

### GRUNKURS I SLÄKTFORSKNING

F

Här får du lära dig släktforskningens grunder. Du får en introduktion i hjälpmedel och släktforskningsprogram, samt metod för att följa din släkt genom arkiven.

#### NYNÄSHAMN

6 gånger, 600 kr, välj på:

Måndag 29/1, 18:30–21:00

Torsdag 1/2, 10:00–12:30

I samarbete med Nynäshamns Släktforskarförening. Anmälan görs till kursanmalan@nynasgenealoger.se. Avgiften inkluderar Arkiv Digital kursabonnemang (13 veckor) samt medlemskap i Släktforskarföreningen 2024. Studiebok (obligatorisk) tillkommer med ca 200 kr.

### HJÄLP VAD STÅR DET?

F

#### – LÄR DIG TYDA GAMMAL HANDSKRIFT

När du släktforskar hamnar du förr eller senare i att du inte kan läsa vad det står. Här får du lära dig grunderna i hur du tolkar gammal handstil.

#### NYNÄSHAMN

3 gånger, 350 kr

Onsdag 10/4, 18:30–21:00

I samarbete med Nynäshamns Släktforskarförening. Anmälan görs till kursanmalan@nynasgenealoger.se



## KREATIVT SKRIVANDE OCH POESI



### POESIVERKSTAD – KONSTEN ATT SKRIVA EN HAIKU

En kort och intensiv poesiverkstad där vi ägnar oss helt åt att skriva enligt det klassiska japanska versmåttet Haiku, dvs. en kortdikt på en eller flera rader. Alla nivåer är välkomna, du behöver inga tidigare kunskaper.

#### HANINGE

Söndag 28/4, 11:00–13:30, 395 kr

Material ingår.

### POESIKURS – ATT SKRIVA EN DIKT

För dig som vill börja skriva poesi och för dig som redan skriver. En kurs ämnad att inspirera och ge dig övningar och verktyg att komma vidare med ditt diktande.

#### HANINGE

4 gånger, 760 kr

Onsdag 6/3, 18:00–20:30

Material ingår.

### SJÄLVBIOGRAFISKT SKRIVANDE – ATT SKRIVA OM SIG SJÄLV OCH SITT LIV

NY!

Välkommen till en kurs där du får utveckla ditt eget skrivande, med fokus på texter om dig och ditt liv. Genom kreativa övningar, tips och konkreta verktyg får du möjlighet att utveckla dina idéer och skrivkunskaper. Du kan skriva om din historia, dina minnen, erfarenheter, känslor och tankar eller något annat som berör dig.

#### HANINGE

8 gånger, 2350 kr

Torsdag 8/2, 18:00–20:30

Material ingår.

### SKRIVARCIRKEL FÖR NYBÖRJARE

NY!

Kom igång med ditt kreativa skrivande i vår nya studiecirkel för dig som är nybörjare. Här jobbar vi med lekfulla skrivövningar och provar på att skriva egna korta texter i form av prosa, dikter och noveller. Du får en mängd tips och verktyg för inspiration, samt möjlighet till respons för utveckling av texterna.

#### NYNÄSHAMN

7 gånger, 1775 kr

Måndag 8/4, 18:00–20:30



### POESI PÅ SCEN – SPOKEN WORD

NY!

Scenpoesi, även kallat spoken word eller estradpoesi, är en konstform där man skriver egna texter, övar in dem och sedan framträder med dem med hjälp av röst, kroppsspråk och publikkontakt. I denna kurs får du lära dig om spoken word och får tips, verktyg och guidning i hur du kan skapa dina egna texter och uppträda med dem. Inga förkunskaper krävs.

#### HANINGE

2 dagar, 1550 kr

Lör-sön 18–19/5, 10:00–16:00

Material ingår.



## DATOR OCH MOBIL



Foto: Pexels

### DATORKURS FÖR NYBÖRJARE

Studiecirkel i lugn takt i första hand för dig som är ny användare eller som har begränsade förkunskaper. Vi går bland annat igenom grunderna i hur datorn fungerar, hantering av e-post och dokument, internet, Word och Excel.

#### HANINGE

8 gånger, 850 kr

Måndag 26/2, 18:00–20:30

Studiematerial ingår i avgiften. Kom med egen laptop eller låna en dator på plats.

### LÄR DIG ANVÄNDA DIN SMARTPHONE

En kurs för dig som vill få ut mer om din smarta mobil och lära dig om dess funktioner och möjligheter. I liten grupp och lugnt tempo får du här bekanta dig med din mobil och får grundläggande kunskaper om inställningar, appar och vanliga användningsområden.

#### HANINGE

5 gånger, 660 kr

Torsdag 4/4, 18:00–19:30

Ta med egen smartphone.

## MUSIK OCH KÖRSÅNG

### AKUSTISK GITARR

För dig som vill utveckla dina kunskaper och spela tillsammans med andra. Ta med en egen gitarr och kom och spela!

#### HANINGE

10 gånger, 1650 kr

#### Fortsättning 1:

Måndag 19/2, 19:15–20:45

Grundläggande förkunskaper motsvarande ca 1–2 terminer krävs.

#### Fortsättning 2:

Måndag 19/2, 17:30–19:00

Förkunskaper motsvarande ca 3–4 terminer krävs.

#### NYNÄSHAMN

10 gånger, 1995 kr

#### Fortsättning 1:

Tisdag 23/1, kl 18:30–19:30

Grundläggande förkunskaper motsvarande ca 1–2 terminer krävs.

### GITARRORKESTER

För dig som vill spela tillsammans i grupp och har kompat på gitarr förut. Du behöver ha grundläggande förkunskaper om ackord och rytmisering.

#### NYNÄSHAMN

10 gånger, 1995 kr

Tisdag 23/1, 17:00–18:00



Foto: Shutterstock

### STYRBORDS STÄMMOR

Kören riktar sig till vuxna som har lite körvana, lite stämvana och som tycker om att sjunga en blandad repertoar. Varje termin brukar avslutas med ett framträdande eller en konsert.

#### NYNÄSHAMN

15 gånger, 1675 kr

Måndag 15/1, 18:00–19:00

## Välkommen att sjunga!

F



Foto: Shutterstock

Att sjunga i kör är inte bara roligt utan kan vara rena rama hälsokuren. Varmt välkommen att kontakta någon av dessa körer som samarbetar med ABF Södertörn.

#### HANINGE

Haninge kören

haningekoren.se

Tongångarna

tongangarna.se

#### TYRESÖ

Tyresö kören

tyresokoren.se

NYNÄSHAMN

Babords Halsar

babordshalsar.se

### Bra att veta:

#### Bokning och villkor

**ANMÄLAN OCH VILLKOR:** Du kan anmäla dig via hemsidan, e-post eller telefon. Observera att anmälan är bindande och att avbokning som sker senare än tre dagar före kursstart innebär en kostnad. Läs våra villkor på [abf.se/sodertorn](http://abf.se/sodertorn) eller kontakta oss på 08–556 520 30.

**STARTDATUM:** Datumet som anges gäller den första träffen. Träffar sker veckovis vid längre kurser om inget annat anges. Alla starttider är preliminära och gäller med reservation för tillräckligt med deltagare.

**MATERIAL:** Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer om inte annat anges.

**KALLELSE OCH AVGIFT:** En kallelse med lokal och tider skickas ut per post minst en vecka före cirkelstart. Du får ett inbetalningskort tillsammans med kallelsen. Möjlighet finns att, efter överenskommelse, dela upp betalningen. Kontakta oss för mer information.

**RABATTER:** Pensionärer och studenter: 10 % på deltagaravgiften. Helt arbetsökande och sjukskrivna: 20 %. Medlemmar i Hyresgästföreningen: 20 %. De flesta fackföreningar ger bidrag till många av ABFs cirklar, ta kontakt med din fackliga organisation för information. Ange i anmälan vilken rabatt du har rätt till.

**OLYCKSFALLSFÖRSÄKRING:** Som deltagare är du försäkrad på väg till och från samt under pågående studiecirkel/kurs.





# Starkare tillsammans

– möjligheter att utvecklas med ABF Södertörn

ABF ser på folkbildning, föreningslivet och folkrörelser som grunden för en levande demokrati. Närmare 90 föreningar och grupper i Haninge, Tyresö och Nynäshamn, samt cirka 250 cirkelledare, är organiserade hos ABF Södertörn. Att samarbeta med oss innebär att vi finns här för att stötta er verksamhet både organisatoriskt och pedagogiskt.

## Att organisera sig hos ABF Södertörn

Praktisk mobil- och datorkunskap för äldre hos Pensionärernas Riksorganisation (PRO), samtal om feminism hos Vänsterpartiet och teaterkurser för vuxna hos Ormteatern är bara några exempel på föreningsverksamhet som organiseras via ABF Södertörn. Huvuddelen av vår verksamhet (85 %) genomförs i samarbete med föreningar i våra tre kommuner. 2022 deltog 19 500 personer i vår verksamhet som till nästan hälften (47 %) utgjordes av studiecirkel.

Föreningar som delar ABFs värdegrund kan bli medlemmar eller teckna samarbetsavtal och få tillgång till stöd och samarbetsmöjligheter kring studiecirkel, kurser och kulturarrangemang. Medlemmar har formellt inflytande inom ABF och kan nominera ombud till våra halvårsmöten och årsmöten, samt nominera företrädare till ABF Södertörns styrelse.

► Kontakta oss om din förening är nyfiken på att veta mer om samarbete!

### Det här hjälper vi till med

Genom att organisera er hos oss blir ni en del av ett större sammanhang. ABF utgör en kompetent resurs för utveckling av er förening. Hos oss får ni tillgång till studiematerial, lokaler och teknisk utrustning, och kan lära er mer om allt från pedagogik och cirkelledarskap till arrangörskap och projekt.

### ABF Södertörn kan bland annat hjälpa till med:

- Folkbildningens pedagogik och metoder
- Studieupplägg och arbetsplaner
- Cirkelledarutbildningar
- Föreningsutbildningar
- Kontakter och nätverk
- Marknadsföring kring arrangemang
- Utrustning, t.ex. projektor
- Försäkringar för ledare och deltagare





# Utbildningar och pedagogiskt stöd för ledare och föreningar

ABF Södertörn erbjuder kompetensutveckling inom ledarskap, cirkelpedagogik och föreningsarbete. Dessa utbildningar riktar sig till dig som är eller vill bli cirkelledare eller är aktiv inom en förening. De är ofta kostnadsfria.

Genom utbildningarna vill vi hjälpa till att stärka och utveckla våra föreningar och ledare samt skapa mötesplatser för att vi tillsammans ska bli starkare, modigare och mer kreativa.

Ledar- och föreningsutbildningar på grundläggande nivå arrangeras lokalt av ABF Södertörn i Haninge, Tyresö och Nynäshamn. Genom ABF Distriktet i Stockholmsregionen finns möjlighet att delta i utbildningar på fortsättnings- och fördjupningsnivå.

## Exempel på utbildningar:

- Cirkelledarutbildning grund- och fortsättningsnivå
- Den digitala studiecirkeln
- Föreningskunskap
- Kom igång med ert styrelsearbete
- Mötesteknik
- Processutbildning för styrelsen
- Olika roller i styrelsen
- Valberedningsutbildning
- Hur bygger vi ett hållbart engagemang?



► Läs mer om våra utbildningar och hur du anmäler dig på [abf.se/sodertorn/utbildningar](http://abf.se/sodertorn/utbildningar)

## Använd ABFs lokaler – satsning i Nynäshamn våren 2024

Under våren 2024 flyttar ABF Södertörn in i nyrenoverade större och mer tillgängliga lokaler för bildning och kultur på Konstpoo-len i norra Nynäshamn. I nostalgimuseet Mopedums tidigare lokaler skapar vi en ny mötesplats för kreativitet, förändring och gemenskap.



Denna satsning innebär att ABF samlar sin huvudsakliga verksamhet i Nynäshamn till en plats, med kurser och studiecirklar för allmänheten, föreningsaktiviteter och kul-turverksamhet. I de nya lokalerna finns möjlighet för föreningar och grupper att boka rum för möten och studier. Det kommer också att bli en musikdel med replokaler samt studio.

► Vill du veta mer om de nya lokalerna eller om möjligheterna att boka mötes- och studierum i våra andra kommuner? Kontakta oss på [info.sodertorn@abf.se](mailto:info.sodertorn@abf.se) eller 08-556 520 30.



## Starta en egen studiecirkel

I en studiecirkel kan du lära dig nästan vad som helst tillsammans med dina vänner, grannar eller i din förening.

Om du har ett intresse som du vill utveckla i grupp – samla minst tre personer och kontakta ABF så hjälper vi er att komma igång. Folkbildningens pedagogik bygger på att vi lär oss bäst tillsammans med andra!

## Tre olika typer av studiecirklar:

**Kamratcirkel:** En grupp av personer som själva tagit initiativ till cirkeln.

**Föreningscirkel:** Cirkeln är en del av verksamheten i en förening, organisation eller arbetsplats.

**Programcirkel:** Annonseras ut till allmänheten och ingår i ABF Södertörns eget studieprogram.

### Kom igång i 3 enkla steg

- 1 Samla minst tre personer
- 2 Utse någon som leder cirkelarbetet
- 3 Kontakta ABF för hjälp med material, lokal och annat praktiskt.



**ABF SÖDERTÖRN**

**Mötesplats för kunskap**

**gemenskap och nya upplevelser**

**ABF Södertörn är en mötesplats för alla människor som söker kunskap, gemenskap och nya upplevelser. Hos oss kan du organisera dig och bilda dig tillsammans med andra engagerade.**

Genom folkbildning i form av kurser, föreläsningar och kulturarrangemang arbetar vi för att främja demokrati och erbjuda ett ökat utbud av kultur, bildning och mötesplatser i våra kommuner.

Vi är ditt lokala studieförbund i Haninge, Tyresö och Nynäshamn.

**Välkommen att ta del av vårterminens program i denna broschyr eller på vår hemsida [abf.se/sodertorn](http://abf.se/sodertorn).**

